

# ERVAS MEDICINAIS

## CAMPIM-CIDREIRA

A erva-cidreira, também chamada de capim-limão, tem efeitos calmantes, ajuda na digestão, alivia cólicas e tem propriedades antioxidantes. Seu chá é usado para reduzir estresse, melhorar sono e aliviar ansiedade.



## ALECRIM

O alecrim oferece efeitos benéficos como melhora da memória, auxílio na digestão, alívio do estresse e efeitos contra as diabetes.



## HORTELÃ

A hortelã tem efeitos positivos no corpo humano, como aliviar desconfortos digestivos, reduzir o estresse, melhorar a saúde bucal e combater o mau hálito. Seu óleo essencial, o mentol, é responsável por esses benefícios.



## MENTA

A menta possui efeitos benéficos no corpo humano, incluindo alívio de desconfortos digestivos, como indigestão, relaxando os músculos do trato gastrointestinal. Ela também é utilizada para combater enjoo e náusea.



## CAMOMILA

A camomila é uma erva com efeitos calmantes e anti-inflamatórios. Ela alivia ansiedade, estresse, problemas digestivos e irritações na pele. Também promove relaxamento muscular e melhora do sono.

